



Guide MyTable

Couteaux de nos côtes, fenouil décliné, citron confit



4 personnes



50 minutes

INGREDIENTS

Fenouil :

- 2 bulbes de fenouil
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- 1 c. à c. de sucre
- 1 c. à s. de vinaigre de vin blanc
- Fleur de sel, poivre blanc

Couteaux :

- 500 g de couteaux de Méditerranée
- 1 échalote
- 1 gousse d'ail
- 10 cl de vin blanc sec
- Huile d'olive
- Thym, laurier

Citron confit :

- 1 citron confit (au sel ou au sirop selon préférence)
- Zeste finement taillé
- Pulpe retirée si trop amère

Pickles & garniture :

- 1 c. à s. de graines de moutarde blondes (pickles)
- 10 cl de vinaigre de cidre
- 10 cl d'eau
- 1 c. à s. de sucre
- Aneth frais ou pluches de fenouil

PRÉPARATIONS

1. Préparation du fenouil :

- Couper un bulbe de fenouil en quartiers, les poêler doucement avec un peu d'huile d'olive, sucre, vinaigre, sel, jusqu'à tendreté et légère caramélisation.
- Émincer finement le second bulbe cru à la mandoline pour apporter du croquant. Réserver dans de l'eau glacée pour conserver le croquant.

2. Cuisson des couteaux :

- Nettoyer soigneusement les couteaux (les faire tremper dans de l'eau salée pour qu'ils rejettent le sable).
- Les faire revenir dans une casserole avec l'échalote, ail, thym, laurier et vin blanc. Couvrir et cuire 2-3 minutes à feu vif jusqu'à ouverture.
- Retirer la chair et la tailler si nécessaire.

3. Pickles de moutarde :

- Faire bouillir le vinaigre, l'eau et le sucre. Verser sur les graines de moutarde et laisser mariner 1h minimum, idéalement 24h.

Conseils de présentation

- Disposer harmonieusement les morceaux de fenouil braisé, les lamelles crues, les couteaux, quelques zestes de citron confit.
- Ajouter quelques pickles de moutarde et des pluches de fenouil ou d'aneth frais.

Valeur nutritionnelle (par portion)

Calories 140 kcal

Protéines 9 g

Glucides 9 g

Lipides 6 g

Fibres 4 g

Sodium (sel confit) 500 mg